

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
FACEBOOK DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh:

Fajar Novita Mahardika Dewi

F.100140148

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
FACEBOOK DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

Fajar Novita Mahardika Dewi

F.100140148

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen pembimbing



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
FACEBOOK DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

Diajukan oleh :

Fajar Novita Mahardika Dewi
F 100 140 148

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal

16 JULI 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)



Dra. Partini M.Si
(Anggota I Dewan Penguji)



Permata Ashfi Raihana S.Psi M.A
(Anggota II Dewan Penguji)



Surakarta, 16 Juli 2021
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi



Dekan,
Prof. Taufik S.Psi, M.Si, Ph.D
NIK, NIDN: 799/0629037401

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penelitian ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 14 Juli 2021

Penulis



Fajar Novita Mahardika Dewi

F100140148

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGUNAAN FACEBOOK DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA

Abstrak

Sudah menjadi fenomena umum bahwa setiap orang selalu membawa *Smartphone* kemana-mana untuk mengetahui kabar maupun sekedar membuka sosial media. ketika *smartphone* tertinggal seseorang akan mengalami kecemasan berlebih, kecemasan inilah yang disebut *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan kondisi seseorang yang mengalami takut atau cemas ketika berada jauh dari *smartphone* yang memberikan efek merugikan sehingga mempengaruhi konsentrasi seseorang. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif korelasi. Alat pengumpulan data menggunakan skala *nomophobia*, skala Kontrol diri, dan skala intensitas penggunaan facebook. Sampel penelitian sebanyak 60 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Analisis data menggunakan Regresi Berganda. Hasil analisis menunjukkan $p=0.078$ ($p > 0.05$) yang berarti hipotesis peneliti ditolak, tidak ada hubungan antara Kontrol diri dan intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Dari hasil kategorisasi dapat dilihat bahwa subjek memiliki Kontrol diri yang tinggi, intensitas penggunaan facebook rendah dan *nomophobia* dalam kategorisasi sedang.

Kata kunci: Intensitas penggunaan Facebook, Kontrol Diri, Nomophobia

Abstract

It has become a common phenomenon that everyone always carries a smartphone everywhere to find out the news or just open social media. when a smartphone is left behind someone will experience excessive anxiety, this anxiety is called nomophobia. Nomophobia is a condition of a person experiencing fear or anxiety when away from a smartphone which has a detrimental effect that affects one's concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and the intensity of Facebook use with nomophobia tendencies in adolescents. The method used is a quantitative correlation approach. The data collection tool uses the nomophobia scale, the self-control scale, and the facebook usage intensity scale. The research sample was 60 students of Muhammadiyah University of Surakarta. Data analysis using Multiple Regression. The results of the analysis show $p = 0.078$ ($p > 0.05$) which means the researcher's hypothesis is rejected, there is no relationship between self-control and the intensity of facebook use with nomophobia tendencies in adolescents. From the results of categorization, it can be seen that the subject has high self-control, low intensity of use of facebook and nomophobia in moderate categorization.

Keywords: Intensity of Facebook use, Self-control, Nomophobia

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sedang berkembang saat ini menjadikan seseorang dengan mudah mengakses segala macam keperluan dan kebutuhan hanya melalui sebuah *smartphone* (ponsel cerdas). Kemudahan yang didapat inilah yang menjadikan seseorang ketergantungan untuk mengakses segala macam kemudahan melalui *smartphonenya* mulai dari berkomunikasi, informasi, jual-beli secara online, hingga kebutuhan lainnya (Hanika, 2015).

Sudah menjadi fenomena umum bahwa tiap orang selalu membawa hp kemana-mana untuk mengetahui kabar maupun sekedar membuka sosial media. Ketika *smartphone* tertinggal seseorang akan mengalami kecemasan berlebih, kecemasan inilah yang disebut *nomophobia*. *Nomophobia* memiliki kepanjangan yang berarti *no mobile phone phobia*, *nomophobia* merupakan penyakit yang diderita seseorang dimana mereka yang mengalami hal ini tidak dapat jauh-jauh dari *smartphone* yang dimilikinya. Para penderita biasanya memeriksa *smartphone* lebih dari 30 kali sehari, mereka membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi bahkan mereka terkadang membawa *smartphone* tersebut saat mandi maupun buang air (Sudarji, 2017).

Benua Asia merupakan salah satu benua yang penduduknya rata-rata menjadi pecandu *smartphone* terbanyak di dunia dan 25% penduduk yang kecanduan *smartphone* berpotensi mengidap *nomophobia* (Reza, 2015). Indonesia sendiri adalah Negara yang menjadi pengguna *smartphone* terbesar setelah Cina dan Amerika (Wahyudi, 2015). Pada penelitian yang dilakukan di 60 mahasiswa Undip, menunjukkan hasil bahwa para mahasiswa tersebut hampir 24 jam tidak lepas dari *smartphone* mereka. Kemunculan beberapa sosial media menjadikan para mahasiswa ini ketergantungan untuk bermain *smartphone*. Bagi para mahasiswa *smartphone* menjadi barang wajib yang harus dibawa ketika bepergian, karena sangat pentingnya sehingga mereka lebih memilih tas yang tertinggal dibandingkan *smartphone* miliknya, hal tersebut merupakan salah satu contoh perilaku *Nomophobia* (Asih, 2017).

Nomophobia adalah kondisi seseorang yang mengalami takut atau cemas ketika berada jauh dari *smartphone* yang memberikan efek merugikan sehingga mempengaruhi konsentrasi seseorang. Variabel *nomophobia* akan diungkap

menggunakan skala *nomophobia*, berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) yaitu Tidak Bisa Komunikasi, Kehilangan Keterhubungan, Tidak Dapat Mengakses Informasi, Kehilangan Kenyamanan. Semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi tingkat *nomophobia* subyek, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat *nomophobia* subyek.

Penggunaan *smartphone* yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan dari *smartphone* yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan dimana *smartphone* menyediakan fitur seperti diari pribadi, kalkulator, *game player*, video, kamera, dan *music player*. Terdapat empat aspek *nomophobia* menurut Yildirim & Correia (2014) yaitu: 1) Tidak Bisa Komunikasi (*Not Being Able to Communicate*), 2) Kehilangan Keterhubungan (*Losing Connectedness*), 3) Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*), 4) Kehilangan Kenyamanan (*Giving up Convenience*).

Facebook merupakan salah satu situs jejaring sosial yang digunakan oleh banyak pengguna dari berbagai kalangan mulai dari remaja hingga yang tua, mereka juga dapat bergabung dari berbagai komunitas yg ada seperti komunitas antar kota, sekolah, profesi, dan lain sebagainya. Facebook menjadi sosial media yang di favoritkan oleh kaum muda muda karena facebook di anggap menjadi media sosial yang lengkap di bandingkan sosial media yang lain. Selain itu facebook menjadi sarana komunikasi antar pengguna yang berada di berbagai belahan dunia (Madcoms, 2010).

Selanjutnya hasil survey perilaku yang terjadi pada 2,5 miliar orang asia berimbas pada kebiasaan menggunakan media sosial seperti facebook bahkan menjadi ketergantungan terhadap *smarthphone* dan akibat selanjutnya adalah *Nomophobia*. Salah satu kasus yang terjadi adalah seorang turis berasal dari Taiwan yang sedang berjalan terjatuh dari dermaga saat asik bermain ponsel untuk membuka facebook dan harus diselamatkan, Contoh kasus kedua, perempuan asal provinsi Sichuan, Cina. yang sedang berjalan harus terjatuh kedalam parit dikarenakan perempuan tersebut terus memandang ponselnya saat berjalan (BBC, 2015).

Intensitas adalah tingkat keseringan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu, biasanya kegiatan yang dilakukan didasari oleh rasa senang. Perasaan senang seseorang dapat mempengaruhi seseorang melakukan hal-hal tersebut. Seperti halnya

seseorang yang dengan senang hati bermain facebook dapat dipastikan intensitas untuk seseorang membuka facebook akan lebih tinggi (Ruhban, 2013).

Intensitas penggunaan facebook yaitu tingkat keseringan seseorang untuk membuka, termasuk mengunggah foto dan video, serta menanggapi status teman lainnya. Intensitas penggunaan media jejaring sosial facebook adalah seberapa sering media sosial facebook dipakai oleh remaja untuk menampilkan foto baik foto pribadi, kegiatan, dan lain sebagainya, selain itu juga seberapa sering remaja berkomunikasi di media sosial facebook. Intensitas menggunakan facebook diukur dengan menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek berdasarkan pendapat Del Bario (Yanica, 2014) yang meliputi: *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), *duration* (durasi), dan *frequency* (frekuensi). Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek maka semakin tinggi intensitas subyek dalam menggunakan facebook, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula intensitas subyek menggunakan facebook. Menurut Del Bario (Yanica, 2014) aspek-aspek intensitas adalah *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), *duration* (durasi), dan *frequency* (frekuensi).

Kontrol diri adalah kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Variabel kontrol diri akan diungkap menggunakan skala kontrol diri, berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Elliot dkk dalam Fadillah, 2013) yang meliputi: *Self-Assesment or Self Analysis*, *Self-Monitoring*, *Self-Reinforcement*. Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek maka semakin tinggi kontrol diri subyek, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kontrol diri subyek. *Self-control* atau kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menargetkan keberhasilan dalam perubahan di hidupnya. Selain itu kontrol diri juga merupakan tingkah laku yang ada di diri individu seperti Kemampuan untuk hidup mandiri, kemampuan untuk tidak terpengaruh orang lain, kemampuan dalam menentukan suatu tujuan, kemampuan dalam menjaga diri sendiri, Dan kemampuan untuk bertanggung jawab untuk diri sendiri (Rachdianti, 2011). Membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* merupakan salah satu sikap yang akan dilakukan ketika memiliki kontrol diri yang baik. Kontrol diri juga sering disebut kemampuan

seseorang untuk melakukan suatu tindakan dan cara seseorang dalam menahan diri dari godaan (Kail, 2010). ketika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi maka kecenderungan untuk *Nomophobia* rendah Sedangkan jika kontrol diri Rendah maka kecenderungan menjadi *nomophobia* tinggi (Asih & Fauziah, 2017). Kontrol diri terdapat 3 aspek pengendalian diri seseorang (Elliot dkk dalam Fadillah, 2013) yaitu: 1) *Self-Assesment or Self Analysis*, 2) *Self-Monitoring*, 3) *Self-Reinforcement*.

Hipotesis mayor “ketika Kontrol diri rendah pada seseorang dengan intensitas penggunaan facebook yang tinggi maka kecenderungan *nomophobia* tinggi, Sedangkan ketika kontrol diri tinggi pada seseorang dengan intensitas penggunaan facebook yang rendah maka kecenderungan *nomophobia* terhadap seseorang itu rendah”. Hipotesis minor 1) Ada hubungan Intensitas Penggunaan Facebook Dengan kecenderungan *nomophobia*. 2) Ada Hubungan antara Kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia*.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Mengetahui hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan *nomophobia*, 2) Mengetahui Kontrol diri pada remaja, 3) Mengetahui Intensitas penggunaan sosial media (facebook), 4) Mengetahui tingkat *nomophobia* pada remaja, 5) Mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja, 6) Mengetahui hubungan intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja, 7) sumbangan efektif.

2. METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode korelasional. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan model Likert yang berupa 5 pilihan respon jawaban yang sesuai / dialami oleh Responden. Pilihan jawaban tersebut meliputi Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Agak Sesuai (AG), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Skala yang digunakan yaitu skala *Nomophobia*, skala kontrol diri, dan intensitas penggunaan facebook.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kampus 2 universitas muhammadiyah surakarta. Pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Subjek penelitian berjumlah 60 mahasiswa dengan kriteria angkatan 2018-2020 yang berusia 18-20 tahun dan berkuliah di lingkup kampus 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas sebaran perlu dilakukan karena data yang diambil dalam penelitian ini adalah dari sampel sehingga dari uji normalitas sebaran ini akan dapat diketahui normal tidaknya penyebaran variabel tersebut. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai untuk kontrol diri sebesar 0,090 dengan $p = 0,200$ ($p > 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal, intensitas penggunaan facebook sebesar 0,116 dengan $p = 0,042$ ($p > 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal, dan untuk *nomophobia* nilai *Kolmogorov-Smirnov* yakni sebesar 0,083 dengan $p = 0,200$ ($p > 0,05$), yang berarti data juga berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas maka dilakukan uji linearitas. uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan antara kontrol diri, intensitas penggunaan facebook dengan *nomophobia*. Variabel intensitas penggunaan facebook mempunyai korelasi yang linier dengan variabel *nomophobia* yang ditunjukkan dengan nilai F beda (linierity $F = 9,337$, $p = 0,006$, karena p dibawah 0,05) maka bisa dikatakan linier. Adapun variabel kontrol diri mempunyai korelasi yang tidak linier dengan variabel *nomophobia* yang ditunjukkan dengan nilai F beda *linierity* $F = 0,034$ dengan $p = 0,855$, karena p diatas 0,05 maka tidak linier.

Perhitungan untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Regresi Berganda. Berdasarkan hasil analisis data menunjukan hasil $p = 0,078$ ($p > 0,05$) maka hipotesis mayor peneliti ditolak. Yang berarti tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan facebook dan kontrol diri Terhadap kecenderungan *nomophobia*. sedangkan untuk hipotesis minor 1) menunjukan hasil $p = 0,012$ ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi intensitas penggunaan facebook maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan facebook maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*

pada mahasiswa. Hipotesis minor 2) karena $p = 0,432$ ($p > 0,05$) maka tidak ada hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*. Sedangkan Dari tabel *coefficients* menunjukan variabel Kontrol diri tidak signifikan, ditunjukkan dengan nilai sig sebesar 0.768 sedangkan untuk variabel intensitas penggunaan facebook menunjukan hasil signifikan, dengan nilai sig 0.025.

Sumbangan efektif menunjukkan seberapa besar peran atau kontribusi variabel bebas terhadap variabel tergantung. Dari hasil analisis dapat dilihat melalui *Rsquare* sebesar 0.086, sehingga diperoleh presentase 8,6 %. Hal ini menunjukan bahwa kedua variabel hanya berpengaruh sebesar 8,6% dan sisanya 91,4% dipengaruhi variabel lain.

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui kondisi subjek dengan mengelompokkannya menjadi kelas-kelas interval pengkategorisasian. Rerata Empirik (RE) dari hasil penghitungan dengan program SPSS *pada output descriptive statistic's* dengan Rerata Hipotetik (RH) dari skor rata-rata yang digunakan dalam penentuan keadaan subjek berdasar variabel yang diukur melalui skala. Perbandingan antar dua skor tersebut kemudian digunakan untuk menunjukkan kategorisasi subjek atau populasi penelitian berdasarkan variabel yang diukur.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 60 subjek di lingkup universitas muhammadiyah Surakarta, menunjukan hasil bahwa hipotesis mayor yang di ajukan peneliti ditolak karena nilai $p=0.078$ ($p>0,05$). Yang berarti tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan facebook dan kontrol diri Terhadap kecenderungan *nomophobia*. Sedangkan untuk hipotesis minor X_1 Diterima Dan Hipotesis Minor X_2 Ditolak. Uji normalitas pada penelitian ini menunjukan bahwa data yang diteliti menghasilkan data yang normal. Sedangkan untuk linieritas hanya intensitas facebook yang menunjukan bahwa hasil linier. Dalam penelitian ini sumbangan efektif sebesar 8,6% dan sisanya 91,4% dipengaruhi variabel lain. Dan untuk kategorisasi Pada penelitian ini menunjukan bahwa subjek memiliki Kontrol diri yang tinggi, intensitas penggunaan facebook rendah dan *nomophobia* dalam kategorisasi sedang.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Remaja

Mengurangi penggunaan facebook guna mengurangi kecenderungan nomophobia pada remaja

4.2.2 Pada Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat melakukan penelitian dengan skala yang lebih luas jangkauannya dan dapat memberikan sumbangan penelitian yang bermanfaat di bidang Ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985) *Three Coefficients foe Analyzing The Reliability, and Validity of Ratings. Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142.
- Arisandy, D. (2009). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma tahun 2009 Palembang. Diunduh dari eprints.binadarma.ac.id/3491/.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik universitas semarang. *Jurnal Empati*, 6 (2), 15 – 20.
- Azwar, Saifuddin Azwar, 2015, Metode Penelitian, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- BBC Indonesia. (2015, 27 Mei). Hampir Separuh Warga Dunia Terhubung Internet Akhir 2015. Diakses pada 4 Januari 2017 pukul 12.36 dari http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/05/150526_majalah_internet
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (4th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dinda, M. P. (2015). Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well-Being pada Santri. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Fadillah, Fajar Galih. 2013. Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42-51.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Metodologi Research (Yogyakarta : Andi Yogyakarta).
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). *Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: the mediating role of mobile phone use patterns*. BMC Psychiatry, doi: 10.1186/s12888-016-1131-z.

- Kail, R. V. (2010). *Children and their development*. New Jersey: Pearson Educationn. *Jurnal Empati*, April 2017 Volume 6 (Nomor 2), halaman 15 - 20
- Kumcagiz, H., Gunduz, Y. (2016). *Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Student*. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. doi:10.5430/ijhe.v5n4p144
- Madcoms. (2010). Facebook, Twitter dan Plurk dalam Satu Genggaman. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Muna, R.F & Astuti, T.P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3 (4).
- Nagpal, S.S., Kaur, R. (2016). *Nomophobia: the problem lies at our fingertips*. *Indian J. Public Health W*. 12, 1135–1139.
- Nuraini. (2011). Intensitas Belajar Siswa .
<http://suaraguru.wordpress.com/2011/12/01/>. Akses 11 September 2012
- Rachdianti, Y. (2011). Intensitas Penggunaan Internet Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi Non Reguler. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Reza, J. I. (2015). *Makin banyak remaja di asia yang kecanduan smartphone*. Diunduh dari <http://tekno.liputan6.com/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-s-kecanduan-smartphone>.
- Rossa, E., & Martina. (2016). Smartphone Addiction dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala*, 1(1)
- Ruhban, A. (2013). Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Facebook Padaremaj. *Cognicia*, 1(2). <https://doi.org/10.22219/Cognicia.Vol1.No2>.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Cetakan ke-22, Bandung, Alfabeta.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal*
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Yanica, N. L. (2014). Korelasi antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial pada Siswa Kelas VII SMP N 15 Yogyakarta. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.

- Yildirim, C. (2014). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methodsresearch. Graduate Theses and Dissertations. Paper 14005*
- Yildirim,C.& Correia, A. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137.*
- Wahyuni, R., & Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook Dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi,13* (1).
- Wahyudi,A.(2015). *Indonesia raksasa teknologi digital asia*. Diunduh dari <http://www.tempo.co/read/kolom/2015/10/02/2310/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia>.
- Woodlief, D. (2017). Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Test of a Hypothesized Connection. Doktoral dissertation. University of South Carolina.